



Sprint

Ziel: Die Schüler verbessern ihre Tiefstarttechnik und ihren schnellen Lauf.

Material: ca. 5 Bälle (alternativ beliebige Gegenstände), 2 Medizinbälle pro Schüler (nur für leistungsschwächere Schüler), 1 Turnmatte pro Schülerpaar, 4 Hütchen, 1 Wäscheklammer pro Schüler, Bild eines Läufers in Startposition

Theoretischer Hintergrund

Auf das Kommando „**Auf die Plätze**“ nimmt der Läufer die Startposition ein. Der Körper ruht entspannt auf dem hinteren Knie. Die Hände werden etwa schulterbreit an der Startlinie aufgesetzt, Daumen und Zeigefinger sind gespreizt. Die Arme sind gestreckt. Der vordere Fuß ist etwa $1\frac{1}{2}$ Fußlängen hinter der Startlinie, der hintere Fuß ist wiederum $1\frac{1}{2}$ Fußlängen hinter dem vorderen Fuß.



Auf das Kommando „**Fertig**“ wird Körperspannung aufgebaut. Der Po wird etwa schulterhoch angehoben. Dabei bildet das Knie des vorderen Beines einen 90° -Winkel. Das Gewicht verschiebt sich auf Arme und Hände. Der Blick ist nach unten gerichtet.



Auf das Kommando „**Los**“ wird die aufgebaute Körperspannung gelöst. Der Läufer stößt sich mit dem vorderen Bein ab, das hintere schnell gleichzeitig nach vorne. Die Füße suchen schnellen Bodenkontakt. Die Vorlage des Oberkörpers wird möglichst lange (bis zu 60 m) beibehalten, der Oberkörper darf dabei allerdings nicht abknicken. Die Arme werden angewinkelt und gegengleich zu den Beinen geführt.



Um das Schwungbein (= das vordere Bein) zu ermitteln, lassen sich die Schüler aus dem Stand nach vorne fallen. Das Bein, das automatisch zum Abfangen des Körpers benutzt wird, ist das Schwungbein.





Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen

Lauf-ABC



Mit 4 Hütchen wird eine Laufrunde markiert. Die Schüler laufen im Kreis um die Hütchen (alternativ um das Volleyballfeld). Im Kreisinneren läuft der Lehrer bzw. ein geübter Schüler in die entgegengesetzte Richtung und macht die Übungen vor. Das Hauptaugenmerk sollte auf dem Ballenlauf (Vergleich Leichtathletik-Sprintschuh mit Spikes und Fußballschuh) und der Armarbeit liegen. Mögliche Übungen sind Hopselauf, Anfersen, Armkreisen, Skipping, Kniehebelauf (siehe Lauf-ABC, S. 39).

2. Dehnen

In dieser Unterrichtsstunde werden alle Körperregionen (zum Teil stark) beansprucht. Deshalb sollte zu Stundenbeginn ein ausgiebiges Dehn- und Mobilisationsprogramm durchgeführt werden (siehe S. 32 f.).

3. Spezielles Aufwärmen

Um die Schüler auf das Lauftraining einzustimmen und zu motivieren, sollten mindestens 2 der folgenden Spiele durchgeführt werden. Gespielt wird jeweils in der ganzen Halle.

Fangen mit Freimachen



Je nach Klassengröße werden 3–5 Fänger bestimmt. Die Fänger versuchen, die Mitschüler mit der Hand abzuschlagen. Gefangene Schüler bleiben im Grätschstand stehen. Sie können befreit werden, indem ein Mitschüler durch die Beine krabbelt.

Kettenfangen



Je nach Klassengröße werden 3–5 Fänger bestimmt. Die Fänger fassen sich an den Händen (Kette) und versuchen, ihre Mitschüler einzufangen (d. h. Fänger sind jeweils die äußeren Schüler der Kette). Gefangene Schüler schließen sich der Kette an.

Linienwächter



Je nach Klassengröße werden 3–5 Linienwächter bestimmt. Die Linienwächter positionieren sich auf einer Linie der Halle. Sie dürfen sich auf dieser Linie nur seitlich bewegen. Die Mitschüler versuchen, die Linie zu passieren, ohne von einem Linienwächter abgeschlagen zu werden.

Wäscheklammernraub



Jeder Schüler hat eine Wäscheklammer, die er gut zugänglich an seinem Shirt hinten festmacht. Auf das akustische Signal des Lehrers versuchen die Schüler, ihren Mitschülern die Wäscheklammern zu rauben, um sie dann an ihrem eigenen Shirt anzubringen. Gewonnen hat der Schüler, der nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit die meisten Wäscheklammern besitzt.

Variation: Anstatt Klammern zu rauben, müssen diese am Shirt der Mitschüler angebracht werden. Gewonnen hat der Schüler, der nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit am wenigsten Wäscheklammern besitzt.





Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Der Lehrer zeigt den Schülern das Bild eines im Startblock kauern Sprinters. Die Schüler äußern sich dazu. Anschließend demonstriert der Lehrer oder ein geübter Schüler den Start. Die Technik wird im Plenum besprochen (siehe Theoretischer Hintergrund).

2. Erarbeitung Praxis

Bei den Übungen kann, je nach Stundenschwerpunkt, entweder aus der Startposition oder aus dem Stand gestartet werden.

Die Startposition sollte an den Leistungsstand der Schüler angepasst werden.

- Leistungsschwache Schüler beginnen mit Starts aus der Kauerposition.
- Sind die Schüler schon etwas geübter, können die Hände auf 2 Medizinbällen aufgesetzt werden.
- Der Schwierigkeitsgrad wird weiter erhöht, wenn die Schüler vor dem Start eine Hand aufsetzen.

Die zuvor beschriebene Technik (siehe Theoretischer Hintergrund) sollte die Zielübung für leistungsstarke Schüler sein.



Je nach Übungsort und Ausstattung kann auch ein Mitschüler den Startblock ersetzen.



Das Startsignal kann optisch (Heben der Hand) oder akustisch (Klatschen oder Startkommando) gegeben werden.



Je nach Leistungsstand und verfügbarer Zeit können folgende Übungen durchgeführt werden. Die zuvor genannten, je nach Leistungsstand unterschiedlichen Startpositionen können systematisch aufeinander aufbauend geübt werden – sowohl innerhalb einer Spielform als auch im Rahmen der Abfolge der Spiele.

- Die Klasse wird in 2 Gruppen geteilt. Die beiden Gruppen stehen sich in einem Abstand von 10–15 m in Gassenaufstellung gegenüber. Zwischen den beiden Gruppen liegen 5 Bälle (alternativ andere Gegenstände). Auf das Signal des Lehrers sprinten die Schüler los und versuchen, möglichst schnell einen der Bälle zu erreichen.
- Die Klasse wird in 2 Gruppen geteilt. Jeder Schüler erhält eine Nummer von 1–4. Die beiden Gruppen stehen sich in einem Abstand von 10–12 m in Gassenaufstellung gegenüber. Der Lehrer nennt eine Nummer. Die Schüler, die die genannte Nummer zugeteilt bekommen haben, sprinten auf die gegenüberliegende Seite und stellen sich dort in die Reihe.